

Cuscús de gambas con crema de mariscos

Tiempo de preparación: 15 min.; Tiempo en Thermomix: 24 min.



34 min.



4 raciones



media



alto



Valores nutricionales

por ración: Kj 3227; Kcal 771
Proteína 30gr.; Carbohidrato 64gr.; Grasa 43g

Ingredientes

1 cebolla, cortada por la mitad
(de 80 g)
4 dientes de ajo
50 g de hinojo fresco o 1 pizca de
semillas de hinojo
5 ramitas de perejil (sólo las hojas)
1 hoja de laurel
20 g de puré de tomate
1 cucharadita de pimienta de Jamaica
90 g de aceite de oliva
¹/₂ cucharadita de sal
¹/₄ de cucharadita de pimienta
1000 g de gambas enteras de tamaño
medio o langostinos
1200 g de agua
350 g de cuscús
Unas hebras de azafrán (0,1 g)
250 g de crème fraîche o nata líquida

Preparación

1. Ponga la cebolla, el ajo, el hinojo, el perejil y la hoja de laurel dentro del vaso y trítúrelo **5 seg./vel. 8**.
2. Añada el puré de tomate, la pimienta de Jamaica, 50 g de aceite de oliva, salpimiente y saltee **5 min./Varoma/vel. 1**.
3. Mientras, pele las gambas. Reserve las cabezas y la mitad de las cáscaras. Coloque las gambas peladas dentro del recipiente Varoma.
4. Añada al vaso las cabezas y las cáscaras reservadas, mezcle durante **30 seg./vel. 5** y vaya incrementando la velocidad gradualmente hasta llegar a la **vel. 10**.
5. Utilice la espátula para llevar los restos de ingredientes hacia las cuchillas y añada 700 g de agua. Ponga el Varoma en su posición y programe **8 min./Varoma/vel. 1**.
6. Mientras, cubra el cuscús con 400 g de agua caliente, añada 40 g de aceite de oliva y salpimiente. Mezcle bien y déjelo reposar durante 5 minutos.
7. Coloque las gambas cocidas al vapor sobre la bandeja Varoma e introduzca el cuscús dentro del recipiente Varoma. Ponga el Varoma en su posición y programe **8 min./Varoma/vel. 1**. Retire el recipiente Varoma.
8. Añada el azafrán, la crème fraîche y 100 g de agua dentro del vaso y programe **2 min./90° C/vel. 1**.
9. Pase la crema de marisco (contenido del vaso) por el colador chino y utilícela para acompañar el cuscús y las gambas a la hora de servir.



SUGERENCIAS



Si utiliza gambas congeladas, deberá descongelarlas con antelación.



Accesorios de Thermomix: Varoma
Accesorios útiles: colador chino



Vino recomendado: Un vino blanco afrutado, p.ej. un Pouilly-Fumé